

Exercice de restructuration cognitive (II)

Nom, prénom : _____

Déclencheur	Pensée automatique	Émotion / comportement	Questionnement socratique	Réponses au questionnement
<i>Quelque chose se produit...</i>	<i>Je me dis...</i>	<i>Je ressens et je fais...</i>		<i>Je me dis plutôt...</i>